



弘扬体育精神与参与体育运动并重

超九成受访大学生认为体育运动很重要

中青报 中青网见习记者 毕若旭 罗希 实习生 张宇鑫

3年前的夏天，刚刚来到浙江财经大学的李朝金还在为一学期晨刷晚刷二三十次而头痛，根本不会想到，现在的她成了刷剧狂魔，每周不去刷几次就浑身难受。晨刷和晚刷，是浙江财经大学为学生制定的校园跑计划，学生可以沿着校园里的特定路线慢跑，一周需要完成两到三次。学校对大三学生没有晨刷晚刷的教学计划，但已经大三的她还在坚持，如果没有晨刷计划，我可能会睡到很晚，火急火燎去上课、来不及吃早饭，一整天精神状态都不好。

大学生受益于体育运动，与国家重视体育、大力发展教育教育密不可分。2020年中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，强调学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作。建设体育强国也写入十四五规划纲要。

和李朝金一样，在日常体育运动中收获满满的大学学生还有很多。近日，中国青年报社中青校媒面向全国1000名大学生发起问卷调查，结果显示，92.97%受访大学生认为体育运动是重要的，其中48.25%认为参与运动非常重要。81.02%受访者认为运动带来的收获是增强体质，66.18%期待通过运动控制体重，58.15%会通过运动休闲放松、缓解压力。

大学生在体育运动中获得身心双丰收

李朝金和体育的缘分，不只是晨刷晚刷这么简单。游泳是浙江财经大学每个学生的必修课，一开始觉得学不会游泳就毕不了业，还挺担心、恐惧的。但现在我真的感谢学校，教我这个北方旱鸭子学会了这么重要的技能。学会游泳以后，李朝金每周都会抽一个晚上去学校游泳馆游泳，尤其是夏天，游泳真的太舒服了。

据浙江财经大学体育部主任黄建华介

绍，大学生从事体育运动，首先需要掌握一定的体育技能，否则学生一方面很难感受到体育的乐趣，另一方面也可能在不规范的运动中受伤。我们希望学生至少掌握两项运动技巧。除了依托学校能够满足大型赛会需求的游泳场地和师资而开设的特色游泳课，我们还向学生开设体育舞蹈、健美操等大学生喜欢的传统运动项目课程。随着体育运动的发展，我们还开设了飞盘、气排球这类新型的课。

中青校媒调查显示，74.72%大学生的运动场景是体育课，另有56.96%学生会自发进行日常运动，学校组织的晨练、体育活动、社团活动和朋友邀请运动分别占大学生运动场景的34.24%和33.92%。许多高校体育社团也在引导大学生参与体育中扮演着重要角色。2006年，北大教授何仲恺发起创立北京大学学生滑雪协会，这是全国高校成立最早的学生滑雪社团。张远鹏是北京冬奥会单板队队长，让他特别自豪的一点，就是学校雪协10多年来发展了上万名会员。北京大学滑雪队就是在雪协的基础上成立的，我们这群深爱滑雪的人利用课余时间不断钻研滑雪技术，提高自己。北大滑雪队成员已经多次在全国比赛中取得冠军，我们也希望可以借此带动更多人了解滑雪、爱上滑雪。

在校园和整个社会氛围的影响下，许多大学生不仅参与体育运动，也加入到传播体育文化的行列中。今年5月，鲁东大学的韩耀朋参与了由中国青年报社、中青校媒主办，尚赫公益基金会公益支持的我和我的体育加活动。作为校园媒体人，他拍摄了同学们参与跑步、踢球、打篮球等运动的画面，还精心制作了特效动画，投稿到我和我的体育加活动，还在个人微博上发布了视频，希望能尽自己的力量，用自己的特长去展现青年人对体育精神的坚持和追求。韩耀朋说。

今年是中国青年报社、中青校媒携手尚赫公益基金会发起大学生体育短视频征集的第二年。两年来，青年眼中的体育精神短视频征集大赛、我和我的体育加融媒体作品征集活动陆续举办。在谈及支持活动举办的初衷时，尚赫公益基金会理事长陈以勳表示，10余年投入公益事业的路程让他深刻地感受到，没有体育的教育是不完整的。体育除了作为

增强年轻一代体质的主要手段之外，体育精神更是塑造青年人拼搏、团结、进取等品质的力量源泉之一。具备体育精神的年轻人，能以更好的状态面对工作压力和各种挑战，减少消极情绪的出现。据悉，两届活动中，来自全国各地的大学生共投稿体育短视频近15000条，话题#青年眼中的体育精神#及#我和我的体育加#话题阅读量累计3860万。

对于体育的减压功能，李朝金已经有了深刻的理解。正在备战考研的她，每天几乎从早到晚都会埋头学习，但她的运动手环里有一个下午4点50分的闹钟，每天都会提醒她可以出去放飞一会儿了。闹钟一响，她和室友准时从自习室出发，开始两公里的晚刷。让一整天的学习有个插曲，心情也会被调节好。晨刷呼吸新鲜空气，晚刷缓解疲劳，会觉得自己一天都很有活力。

引导大学生运动需为其把好脉

就读于四川一所高校的王怡然不太喜欢跑跳、球类运动，但她也找到了自己喜欢的体育运动——跳舞。在视频App看到好看的舞蹈，我就总想收藏起来。迈出开始跳舞的第一步后，她结交了很多和她一样喜欢跳舞的朋友，享受到体育带来的快乐，所以即便课业很忙，王怡然还是总能抽出时间来运动。

但戴妮与运动有些绝缘。今年是她在郑州一所大学就读的第四年，即将毕业的她回顾起四年大学生活。运动二字一直处于缺席状态。尤其是到大三、大四后，每天唯一的运动就是从宿舍走到教室，再走到食堂。戴妮不是感受不到不运动的后果。明显感觉自己身体素质不如大学刚入学时好了。以前我跑800米能得满分，现在体测最怕的就是800米，只要想到它就倒吸一口凉气。

中青校媒调查显示，一些大学不喜欢参与体育运动的最大原因，是缺少运动伙伴、不愿一个人运动(44.04%)，其次是课业繁重、没有时间(39.17%)，害怕运动太累(33.82%)，以及更愿意把空闲时间花在其他休闲方式上(24.33%)。此外，调查数据显示，超过高年级，基本不运动的比例越高，大一到大四分别为9.27%、13.70%、19.44%、20.59%。

戴妮很少运动的重要原因是缺少外力的督促和合适的运动场地。本来就不会主

动运动的她，身边也没有什么喜欢运动的朋友。希望学校能面向高年级同学组织一些有意思的体育活动，可以带动我参与运动。

黄建华坦言，体育是五育并举的重要维度，要激发学生的运动热情，除了学校通过课程和活动引导，还需要在学生综合评价体系中，提升体育的地位，从而让大学生、乃至整个社会认识到体育在育人中的重要作用。我们不仅把体育作为学生培养方案中重要的一环，还把体育作为评奖评优的刚性要求。

中青校媒调查显示，大学生认为，便利的运动场地(70.78%)、专业的运动指导(56.04%)、来自外界的督促(48.31%)等，能够提高他们的运动积极性。

此外，体育要吸引大学生，还要真正做到给学生把脉。我们有针对性地给学生提供他们需要的课程。比如有一些学生有肥胖的烦恼，也有一些想减脂塑形，这是学生真正的诉求。针对这类学生，我们开设减肥班，通过科学运动配合科学饮食来达到减肥塑形的目标。这样的课程非常受到同学们的欢迎。

体育参与的引导和体育文化的传播，对大学生认识体育、认同体育的价值同样重要。陈以勳介绍，支持举办青年眼中的体育精神我和我的体育加等一系列征集活动，也是希望通过挖掘运动员的拼搏故事，为青年学子树立良好的学习榜样，让更多的人关注赛事、爱上运动、通过运动强健体魄，用健康的身身为社会贡献自己的力量。

大学生自发当起体育精神传播者

今明两年，北京冬奥会、杭州亚运会、成都大运会等国际体育赛会将陆续在我国举办，在黄建华看来，在建设体育强国的道路上，大型赛会举办和全民健身相辅相成。这是大学生密切关注和参与体育的契机。在这些大型赛事上，学生运动员参赛，大学生作为志愿者服务比赛，或者作为观众近距离接触比赛，能够深刻地感受到民族自豪感和体育的魅力。

距离北京冬奥会还有不到250天，响应国家三亿人上冰雪的号召，张远鹏期待可以将冰雪运动、体育锻炼推广给更

多人。我们会定期组织滑雪活动，装备免费借，零基础教学，降低大学生参与滑雪的成本。我们还会不定期举办系列沙龙讲座，介绍单板入门技术，普及运动损伤防护知识，为同学们提供装备选购指南等。

起初，我加入滑雪协会是源于我自身对滑雪的热爱，后来，这份热爱扩展到了整个协会，扩展到了以滑雪为代表的冰雪运动的普及工作。张远鹏提到了2022北京冬奥会的官方宣传口号，纯洁的冰雪、激情的约会，滑雪作为一项富有挑战性的运动，在让人享受速度与激情的同时，也能让人不断突破自我，磨炼意志。我由衷地希望有更多的同学、更多的青年能够爱上体育锻炼，同时了解、感受、热爱冰雪运动。

李朝金没想到自己大学期间会学习这么多体育技能、参加这么多体育活动。应该说我的母校钱塘江女子体育专科学校功不可没。李朝金笑言，因为学校重视体育，体育活动特别丰富，所以很多同学都会把学校的这个雅号挂在嘴边。让李朝金开心的是，运动确实改善了她的身体健康。我高中的时候有胃病，现在因为早晚有运动习惯，生活作息很规律，几乎不会胃痛，每天都觉得精神满满。也正因为如此，李朝金成了运动的自来水，平时没事就爱拉着朋友和同学去晚刷。

体育对人的益处远不止于增强体质，它对于五育都有促进作用。黄建华介绍，让越来越多的参与到体育锻炼中，对整个社会有重要的意义。在健康中国战略中，全民健身是至关重要的一环。青少年在价值观形成阶段，有非常强的可塑性。体育塑造人的规则意识、对公平原则的认可和坚韧不拔的意志，对个人素养的提升和正确价值观的形成，以及对社会主义核心价值观的弘扬有重要意义。黄建华说。

陈以勳认为，推进全民健身，社会机构同样应该发挥作用。他期待通过更多的社会活动，唤起青年一代的体育运动热情与青春活力，为青年学子的个性成长与体魄强健持续助力。同时，尚赫作为热衷公益事业、立足于履行社会责任的企业，希望用体育精神唤起全民对体育运动的热情，为健康中国蓄力加油。

(应受访者要求，文中戴妮为化名)

大学生们爱运动吗? 中国青年报·中青校媒“运动”话题发起调查... 大学生每周锻炼时长... 会在什么情况下运动... 参加体育运动的目的... 运动积极性如何提高...

中青报 中青网见习记者 程思 实习生 杨紫琳 见习记者 毕若旭 罗希

青少年模式 上线两年 防沉迷效果参差不齐

超八成大学生建议丰富青少年模式内容

什么，是快乐星球？就读于海南一所高校幼师专业的查怡实习期间最诧异的，就是她所在的幼儿园里，几乎每个孩子都对前不久这常在短视频中出现的流行语信手拈来。我还专门问过一个小小朋友，是在哪儿听说的快乐星球，小朋友很清晰地表达，是在短视频里。

不久前，未成年人短视频青少年模式使用研究课题组发布了《未成年人短视频青少年模式使用研究报告》，报告显示，70.8%的受访未成年人使用过短视频/直播软件，大多数未成年人认为短视频/直播给自己带来了积极作用，但也有31.8%的受访未成年人表示在时间管理上变差。

2021年6月1日起，新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》将正式施行。其中，未成年人网络保护单章，规定了国家、社会、学校和家庭要形成合力，培养未成年人的网络素养。

近年，短视频为青少年教育和成长带来了便利，但青少年沉迷网络也困扰着一些家长。一些短视频及直播平台通过上线青少年模式、防沉迷系统等功能，防止青少年过度使用。这些平台的防沉迷效果究竟如何？近日，中青校媒邀请118名大学生对抖音、B站、快手、微信视频号等多个视频平台的防沉迷系统进行测评。测评中，大学生分别从视频平台青少年模式的设置入口容易找到程度、不易被孩子自行关闭程度、青少年接触不良信息程度、内容类型和丰富程度，以及是否可以有效防止青少年网络沉迷等多个方面进行测评。

青少年模式 参差不齐，用心与敷衍并存

敷衍 是大三学生彭书鑫完成青少年模式测评后最深刻的感受。在他看来，有的平台推出的青少年模式功能并不完善，甚至存在为了应付相关要求而设置，不能有效防沉迷问题。

测评结果显示，在8个青少年常用视频平台中，青少年模式均已上线，但不同平台在该功能下的使用时长限制、使用方法指导、亲子账号绑定、每日首次打开弹窗提醒、搜索功能是否保留，以及是否取消发布、直播、评论、打赏、私聊等方面存在一定差异。查怡测评过8个平台后，对抖音和B站两个平台的青少年模式给出了好评。查怡认为，抖音设置的亲子平台提供了设定年龄的功能，改变了以往单一的模式设



置，告别了一刀切式的处理办法。在查怡看来，抖音和B站的青少年用户量都相当大，所以设置有效的防沉迷很重要。同时，查怡也表示，部分软件的防沉迷系统有待完善，有的设置入口不容易找到。中青校媒调查发现，8个视频平台中，青少年模式设置入口容易找到程度呈现出较大差异。受访大学生为它们的青少年模式入口寻找难易度打分(满分5分)，其中B站得分最高，为4.01分；抖音紧随其后，获得4分；快手排在第三位；微信视频号评分最低，为2.21分。抖音、B站、快手、好看视频、斗鱼、虎牙直播6大平台，在每天首次打开时会自动弹出青少年模式提醒。小红书、微信视频号并未弹出相关提醒，只能通过主动查找进行模式设置。来自山东一所高校的王晓雨发现，不

同于其他视频平台的青少年模式，微信视频号该功能的设置似乎有了更多的自由度。测评过程中她发现，即便打开了青少年模式，微信视频号弹出的窗口页面仍可设置观看范围为不可访问我关注的和全部，使用者可以无限制地来回切换。王晓雨认为这一步设置没有起到内容规范的作用，既然可以由未成年人自主调整，那青少年模式的意义在哪里呢？

王晓雨在测评中发现，视频内容内自媒体账号推送的视频内容鱼龙混杂，青少年心智尚未成熟，部分暴力、血腥的镜头画面，难免会给儿童带去负面的引导。在我开启青少年模式后，滑动至第5个视频时，便是某讲解电影类账号的一篇名为《万恶的陋习》的短视频，封面赫然写着日本早期陋习，父母到了70岁就要被丢进山里，不过10秒，又出现了未打马赛克的干尸、骷髅镜头。王晓雨对此现象

视频类App青少年模式有效吗? 建议 83.05% 丰富青少年模式下内容类别,避免内容过于单一... 为青少年模式增加一定的兴趣选择选项... 段一刀切,根据不同年龄段设置合适推送内容... 设置更严格的注册门槛... 避免青少年过度社交的基础上,增加亲子互动功能... 设置更短的每日使用时长

强制上线,不应有漏网之鱼

我发现，一些青少年网络沉迷问题远比我想象中严重。王达仁在实习后发出这样的感慨。他在实际教学过程中发现，一些学生的言谈举止深受网络平台影响。我偶尔会遇到学生使用网络上一些低俗的梗去扰乱课堂秩序。在他看来

来，青少年大多没有成熟的辨别是非的能力，极易模仿流行事物，而流行的事物如果是不好的，就会造成一连串的恶性影响。相较于自己之前遇到过的问题，王达仁觉得近几年网络给青少年带来影响的维度更多元化。查怡除了在幼儿园当过两个多月的幼师，还给十几个四五年级的学生当过一个学期的家教，无论是哪个年龄段，都很喜欢刷手机、刷视频。基于这样的现实，查怡觉得，给视频平台配置青少年模式很有必要。

而在彭书鑫看来，青少年思维不够成熟，还未形成系统的三观，网络平台上充斥的不良信息容易导致其盲目追随，甚至被不法分子带节奏、利用。作为和青少年接触十分紧密的支教老师，刘莹雪也发现了青少年在使用视频平台中存在的问题。但她认为，视频平台不是洪水猛兽，也是青少年培养审美和创新精神的重要平台，有的视频内容会帮助青少年丰富知识，青少年模式可以作为中间人，减少这些平台的负面影响，使益处得到最大限度地发挥。

中国青年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳表示：青少年模式应强制上线，不应有漏网之鱼。

让有意思的事情有意义,让有意义的事情有意思

《未成年人短视频青少年模式使用研究报告》显示，在使用过青少年模式的未成年人中，77.0%的受访未成年人认为青少年模式限制使用时长和登录时间的功能有用，46.5%的受访未成年人认为限制充值、打赏等消费行为的功能有用，排在前列。报告还显示，大多数未成年人认为青少年模式需要改进，比例达到81.8%。也有42.4%的受访未成年人担心青少年模式影响上网体验，表示开启青少年模式会使上网不开心。面对目前各平台青少年模式良莠不齐的现状，参与测评的大学生也有自己的见解。在刚刚毕业1年的95后教师姜伟里，部分软件青少年模式下推荐的内容不能满足青少年的兴趣。好看视频给我推

荐的都是动画片，我教的高中生不太感兴趣；小红书的青少年模式入口有点难找，找到以后推荐给我的都是考研相关内容，对未成年人来说可读性不高；斗鱼、虎牙这类直播平台，本身大部分都是游戏类内容，青少年模式下几乎大多数内容都会被屏蔽，我相信任何使用这两款软件的青少年都不愿意使用青少年模式。不过，他给抖音和B站打了高分。这两款软件的推送内容除了有兴趣类的，还有一些名师课程，符合青少年的兴趣。

同时，姜伟也给出了自己的建议：各个App运营公司可以考虑在使用时长等限制的基础上，也把大数据筛选应用于青少年模式。给青少年提供的内容能够匹配他们的年龄和需求，才能避免他们钻青少年模式的空子。

和姜伟一样，在王达仁看来，青少年模式下的平台内容应当针对青少年做一些定制性的优化，营造一种自主学习、开阔视野的氛围，使得视频平台在某种程度上能够成为学校教育的延伸和补充。

王晓雨则希望视频平台可以进一步优化青少年模式的设置内容，同时在视频的推荐机制上多下功夫。我不赞成一刀切的设置模式，建议可以细化年龄阶层，同时对自媒体账号推送视频增大审核力度。

中青校媒调查发现，83.05%参与测评大学生建议丰富青少年模式下的内容产品，避免过于单一；79.66%不认同一刀切的做法，认为应当设定年龄分级；78.81%建议应增加兴趣选项；61.02%建议设置更为严格的注册门槛，避免青少年以成年人身份注册；59.32%建议在避免青少年过度社交的基础上，增加亲子互动功能，另有32.20%建议每日设置更短的使用时间。

除此之外，孙宏艳在以往的调查中发现，超四成未成年人表示使用青少年模式导致自己失去了上网的快乐，我认为这应该算是目前青少年模式存在问题的主要原因之一。她坦言，目前青少年模式提供的内容存在同质化、内容单一、趣味性少等问题，会让青少年觉得这样的模式不如成年人的好玩。

孙宏艳建议，首先，青少年模式下的内容设置应符合青少年的认知特点、心里接纳特点、受教育需求、休闲娱乐需求等等，打造专属的内容池。其次，家长和老师作为成年人，应当肩负起监护职责，引导青少年使用青少年模式。第三点，平台应借助自身强大的推荐机制，聚合优质、丰富的内容，为青少年推送更加有意义、有价值的内容。第四点，国家应当制定统一的行业标准。

如果青少年模式比成人的好玩、有趣，青少年当然愿意使用。让有意思的事情有意义，让有意义的事情有意思，应当成为我们的目标。孙宏艳说。